

## Bananes plantain marinées au curry

Mise en place et préparation: env. 15 min

Macération: env. ½ journée

Cuisson: 18 à 20 min

pour 6 personnes

---

### Marinade (env. 1 ½ dl)

6 c. à soupe d'huile

3 c. à soupe de curry

un peu de poivre du moulin

Bien mélanger tous les ingrédients.

---

### Bananes plantain

3 grosses bananes plantain  
mûres, en tranches  
biseautées d'env. 2 cm  
d'épaisseur

6 piques en bois

½ c. à café de sel

Enfiler les tranches de bananes dans la largeur sur les piques en bois, badigeonner de marinade, laisser macérer env. ½ journée à couvert au réfrigérateur.

**Gril au charbon de bois:** faire cuire 9 à 10 min sur chaque face au-dessus de braises moyennes, saler.

**Poêle-gril:** faire cuire par portions à feu moyen, 9 à 10 min sur chaque face, réserver au chaud, saler au moment de servir.

**Remarque:** les bananes plantain mûres se reconnaissent à leur peau jaune tachetée de noir.

**Par personne:** lipides 12g, protéines 2g, glucides 40g, 1144 kJ (273 kcal)

